

# 保健だより 8月



夏休みが終わり、2学期が始まりました。試験も終わり、学園祭への準備に追われていると思いますが、体や気持ちを整えて当日を迎えられるように、日常生活を送るようにしてください。

今も新型コロナウイルス感染症は全国的に猛威を振るっており感染者数が日々拡大している状況です。基本的な感染症対策を徹底しましょう。



基本的な感染症対策は

- ・3つの密の回避
- ・人と人との距離の確保
- ・マスクの着用（不織布マスクを推奨）
- ・手洗いなどの手指消毒
- ・換気

などです。自分や周りを感染から守るために、距離がとれない時はマスクを着用しましょう。

□ 新型コロナウイルス感染症対策・熱中症対策をしながら学園祭を盛り上げましょう！！

## コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

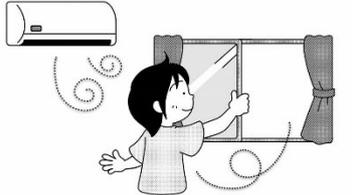
**マスク** × **水分補給**

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



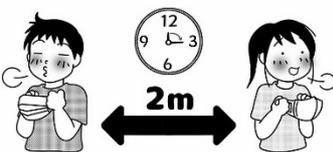
時間を決めて、飲めるといいね♪

**エアコン** × **換気**



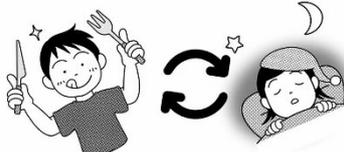
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

**時間** × **距離**



距離をとって、マスクははずそう。ただし、長時間にはならないでね。

**食事** × **睡眠**



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！

★学園祭準備期間中も対策を忘れずに行いましょう。

昨年度は、準備期間中に体調を崩す生徒がいました。気温が高い中での活動や、疲労が蓄積していたことが原因とされました。

イラストの右下**食事**×**睡眠**は活動をするうえでとても重要です。

そして、体調が少しでも不安なときは、我慢せず担任や保健室に申し出てください。

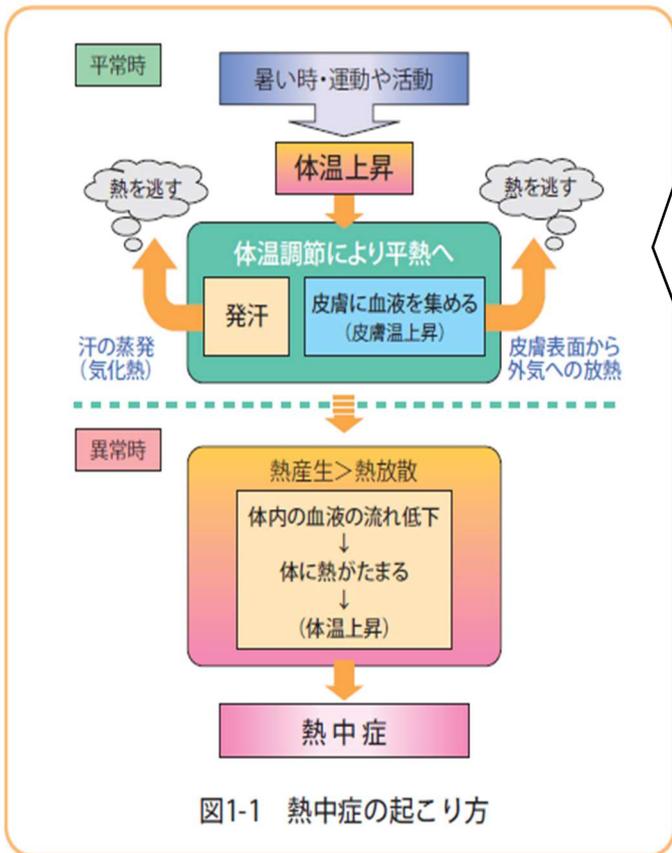
□ 気持ちも整っていますか？



皆さんは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？友だちの「助けて」には一生懸命考えることはできても、自分の困ったことは言えずに1人で悩みを抱え込んでいませんか？困っているときは、誰かに相談してください。保健室でも話を聴きますが、専門のスクールカウンセラーに繋ぐこともできます。

まずは、自分の気持ちは困っていないか向き合ってみましょう。

□ 熱中症の仕組みを知っていますか？



私たちの体では、運動や体の営みによって常に熱が産生されるので、暑熱環境下でも、異常な体温上昇を抑えるための、効率的な体温調節機構も備わっています（図1の上）。

暑い時には、自律神経を介して末梢血管が拡張します。そのため皮膚に多くの血液が分布し、外気への放散により体温低下を図ることができます。

また、汗をたくさんかけば、「汗の蒸発」に伴って熱が奪われる（気化熱）ことから体温の低下に役立ちます。汗は体にある水分を原料にして皮膚の表面に分泌されます。このメカニズムも自律神経の働きによります。

このように私たちの体内で本来必要な重要臓器への血流が皮膚表面へ移動し、また大量に汗をかくことで体から水分や塩分（ナトリウムなど）が失われるなどの脱水状態に対して、体が適切に対処できなければ筋肉のこむら返りや失神（いわゆる脳貧血：脳への血流が一時的に滞る現象）を起こします。そして、熱の産生と熱の放散とのバランスが崩れてしまえば、体温が急激に上昇します。このような状態が熱中症です（図1の下）。

熱中症 環境保健マニュアル2018 参照

体内で発生した熱は、血液にその熱を移します。熱い血液は体表の皮膚近くの毛細血管に広がり、その熱を体外に放出して血液の温度を下げ、冷えた血液が体内に戻っていくことで、体を冷やします。体が熱くなると皮膚が赤く見えるのは、皮膚直下の血管が拡張してたくさんの血液をそこで冷やしているからです。その結果、熱を運ぶための血液が減少します。また、汗をかくことで体内の水分量が減少します。両方の作用によって熱を運び出す血液そのものが減少し、効率よく熱を体外へ逃せなくなってしまいます。

熱中症 環境保健マニュアル2018 参照

